

Vegetarisch

Die 21-Tage Stoffwechselkur

– Das Original –



Mit vielen
basischen
Rezepten

Arno Schikowsky | Christian Mörwald



Vorwort

Liebe Leser,

die Welt ist im Wandel. Da es inzwischen fast acht Milliarden Menschen gibt, hat sich das Nahrungsmittelangebot in den letzten Jahrzehnten sehr verändert – genauso, wie die Tierhaltung. Vor 30 Jahren waren noch viele Kleinbetriebe für die Tierhaltung verantwortlich, inzwischen wurden sie meist von Großkonzernen abgelöst. Es landen weltweit jährlich ca. 75 Millionen Tonnen Fleisch im Müll. 13 bis 15 Millionen Schweine erreichen nicht einmal den Schlachthof, weil sie schon vorher sterben. Die Nutztierhaltung hat heutzutage skandalöse Ausmaße angenommen.

Auch die Landfläche zur Nahrungsmittelherstellung wird langsam knapp: Ein Drittel der vorhandenen landwirtschaftlichen Fläche (ca. 500 Millionen Hektar) wird inzwischen, laut der Welternährungsorganisation FAO, zur Tierhaltung verwendet. Vor allem der wachsende Fleischkonsum belastet die Umwelt, weil dafür besonders viele Ressourcen benötigt werden. Denn bevor wir Menschen Tiere verzehren, fressen die erst einmal Pflanzen. Viele Tiere aus Mastbetrieben in der Intensivtierhaltung erhalten in den Futterrationen große Mengen an Soja, Mais, Weizen und anderem Getreide. Sie stammen von Ackerflächen, die Menschen auch direkt mit dem nötigen Getreide versorgen könnten. Deshalb erfordert die Produktion von Fleisch und Co. mehr Landfläche als der Verzehr gleichwertiger pflanzlicher Kost. Für die Produktion von nur einem Kilo Fleisch werden inzwischen, je nach Quelle, ca. 10 Kilo Getreide als Futtermittel benötigt. Wenn weniger Fleisch konsumiert werden würde, könnten viele Probleme, die

die Ernährung der Welt betreffen, vor allem die der zukünftigen, gelöst werden.

Genau deswegen habe ich mich dazu entschlossen, die Stoffwechselkur vegetarisch zu gestalten. Somit wird nicht nur die Umwelt entlastet, sondern auch die Gesundheit in höchstem Maße gefördert. Zwar wird nicht jeder Mensch krank, der viel Fleisch isst, jedoch werden zahlreiche Krankheitsbilder durch hohen Fleischkonsum mitverursacht oder verschlimmert, wie z. B. Darmkrebs, Diabetes, Rheuma, chronische Entzündungen, aber auch allerlei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie etwa Arteriosklerose, Arthrose oder Nierenkrankheiten.

„Die 21-Tage Stoffwechselkur – das Original –“ ist nach wie vor eines der besten Programme für den Stoffwechsel. Dazu trägt in hohem Maße bei, dass durch die zugeführten Nährstoffe die Darmgesundheit verbessert werden kann. Das ist bereits hunderttausendfach bewiesen. Die 21-Tage Stoffwechselkur – Vegetarisch – ist hier nur ein weiterer Baustein für Ihre Gesundheit. Sie enthält neue Rezepte, die alle basisch auf den Körper wirken, einen neu überarbeiteten Nahrungsmittelplan mit mehr Nahrungsmitteln zur Auswahl und ist umfangreicher, leckerer, heilsamer und gesünder als je zuvor.

Auf den folgenden Seiten werde ich darlegen, wie und warum die Stoffwechselkur so gut funktioniert. Ich würde mich freuen, wenn Sie mich auf diese überaus spannende Reise in die Welt der Gesundheit begleiten. Viel Spaß mit meinem Buch.

Inhaltsverzeichnis



06 Die vegetarische Ernährungsform



10 Die Stoffwechselkur und die Nährstoffe



18 Die Stoffwechselkur und der Darm



24 Der Säure-Basen Haushalt und die Auswirkung auf den Stoffwechsel



32 Aktivatoren und die Stoffwechselkur. Das kleine Plus.



36 Die neue Berechnungsmethode und die vegetarische Stoffwechselkur



40 Der Ablauf der 21-Tage Stoffwechselkur vegetarisch

45 > Die Ladephase

46 > Die Diätphase

54 > Die Stabilisierungsphase

55 > Die Testphase

58 Rezepte

- 60 Hinweise zu den Rezepten

- 64 Rezepte für die Diätphase
 - 65 › Das Frühstück
 - 67 › Vorspeisen (Suppen)
 - 75 › Rezepte für möglichst schnellen Abnehmerfolg
 - 95 › Weitere Rezepte

- 114 Rezepte für die Stabilisierungsphase

- 153 Rezeptverzeichnis

- 156 FAQs – Fragen und Antworten

- 163 Informationen für den behandelnden Arzt zur vegetarischen Stoffwechselkur auf homöopathischer Basis

- 164 Bezugsquellen

- 165 Quellenangaben



Der Säure-Basen Haushalt und die Auswirkung auf den Stoffwechsel



Der Säure-Basen Haushalt und die Auswirkung auf den Stoffwechsel

Ist der Säure-Basen-Haushalt gestört, kann das die Ursache für Übergewicht sein, aber auch für viele andere Krankheiten. Wikipedia schreibt hier: „Der Begriff Säure-Basen-Haushalt fasst Regelmechanismen zusammen, die der Konstanzhaltung (Homöostase) der Protonenkonzentration und damit des pH-Werts dienen. Im arteriellen Blut sollte dieser $7,40 \pm 0,05$ sein.“ Ist der Wert zu hoch oder zu niedrig, beeinflusst das massiv unsere Gesundheit. Übersäuerung ist die Ursache der meisten modernen Krankheiten. Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist für einen normalen Ablauf vieler Stoffwechselforgänge erforderlich. Es stellt auch sicher, dass die für die Stoffwechselforgänge wichtige Stabilität der pH-Werte im Körper geregelt wird. Befindet sich das Säure-Basen-Gemisch im Ungleichgewicht, kann es zu Änderungen der spezifischen pH-Werte kommen. In diesem Fall muss der Körper Energie aufwenden, um das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherzustellen. Je stärker die Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts ist, desto eher werden schließlich die engen Grenzen des physiologischen pH-Bereichs überschritten, und das System

kann entgleisen. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist also wichtig für unsere Gesundheit. Inzwischen weiß man, dass all unsere Stoffwechselforgänge von verschiedenen Bedingungen abhängig sind. Die Nährstoffzufuhr aber auch der Sauerstoff spielt hier eine große Rolle und natürlich der richtige pH-Wert. Er ist wichtig für unzählige Enzyme in unserem Körper. Denn Enzyme sind „Werkzeuge“ des Stoffwechsels und sind auf einen bestimmten pH-Wert angewiesen. Zu viele Säuren beeinträchtigen die Leistung des Energiestoffwechsels und können somit das Abnehmen stören. Der richtige pH-Wert sorgt dafür, dass Eiweiße, Fette sowie Kohlenhydrate zu Energie umgewandelt werden und hilft, dass Organe, Zellen und Muskeln richtig funktionieren. Durch zu viele säureproduzierende Nahrungsmittel kann der Körper sehr schnell übersäuern. Wenn der Körper „chronisch übersäuert“ ist, kann es zu gesundheitsschädigenden Folgen kommen (wie z. B. Gicht, Arthrose, Neurodermitis, Osteoporose, chronische

*Sei gut zu Deinem
Körper, damit Deine
Seele Lust hat darin
zu wohnen.*

– Theresia von Avila –



Empfehlung:

Übersäuerung kann eine typische Begleiterscheinung von Diäten sein. Beim Abbau von Körperfett entstehen Ketonsäuren. Sie führen zu einem Anstieg der Säuren im Körper. Das hat natürlich Folgen. Zu viel Säure bremst den Fettabbau und belastet den Energiestoffwechsel. Um ein zu langsames Abnehmen zu verhindern, ist es wichtig, während des Abnehmens eine ausreichende Versorgung mit basischen Mineralstoffen zu gewährleisten. Der Körper kann somit überschüssige Säuren besser abbauen. Das unterstützt die gewünschte Gewichtsabnahme und sorgt auch für Energie und Wohlbefinden. Auch hier kann die vegetarische Stoffwechselkur sehr hilfreich sein.

Müdigkeit, Muskelschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Allergien, Schlafstörungen, Haarausfall, Migräne, oder auch Krebs). Bei einer langanhaltenden Übersäuerung kommt es auch oft zu einer Verkümmernng des Bindegewebes, das sowohl beim Speichern von Nährstoffen und Schadstoffen als auch im Wasser-

haushalt des Körpers eine große Rolle spielt (Orangenhaut). Auch sportlicher Leistungsverlust und die damit verbundenen Sportverletzungen können auf eine Übersäuerung hinweisen. Sportwissenschaftler gehen davon aus, dass die Ursache für viele Verletzungen beim Sport ein Übermaß an Säuren ist.



Tomaten-Rucola-Omelette

Zutaten:

- 8 (240 g) Eiklar
- 1 EL Hüttenkäse
- 1 (50 g) Handvoll kleingehackter Rucola



25 Min



leicht

- 1 TL Tomatenmark
- 3 Tomaten
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Die Eier, den Hüttenkäse und das Tomatenmark miteinander vermischen. Die Tomaten würfeln, den Rucola klein hacken und beides zur Mischung hinzufügen. Nach Belieben Salz,

Pfeffer und Kräuter hinzufügen. Nun die Mischung in eine beschichtete Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten.

Tipp:

Dazu passt gut ein frischer Salat



205 kcal (858 kJ) | 2 g F | 12 g KH | 34 g EW | 5 g B | Basenwert:





Aubergine gefüllt mit Shirataki-Reis

Shirataki Reis wird, wie auch Shirataki Nudeln, aus den Ballaststofffasern der Konjakwurzel hergestellt und besteht daher fast ausschließlich aus für die Darmgesundheit wertvollen Ballaststoffen. Konjak Reis ist reich an löslichen Ballaststoffen. Lösliche Ballaststoffe können – im Gegensatz zu unlöslichen Ballaststoffen wie z. B. Kleie – ein Vielfaches ihres Volumens an Flüssigkeit aufnehmen. Sie fördern außerordentlich gut die Darmgesundheit und sorgen

für eine optimale Verdauung. Trotz nur ca. 10 kcal je 100 Gramm stellt sich daher ein gutes Sättigungsgefühl ein. Shirataki Reis/Nudeln haben keinen Eigengeschmack und nehmen den Geschmack der anderen Zutaten an. Sie sind glutenfrei, low carb, haben eine glykämische Last von Null, sind basisch und passen daher in jedes gesunde Ernährungskonzept und zu jedem Entsäuerungsprogramm.





Zutaten:



90 Min



mittel

- 1 Aubergine
- 200 g Frischkäse
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g Paprika
- 2 Eier
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Öl zum Anbraten
- 400 g Cherrytomaten (für die Soße)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Schalotten
- 200 g Shirataki-Reis
- Salz, Pfeffer, Oregano, Knoblauch (optional)

Zubereitung:

Die Aubergine teilen und mit einem Löffel aushöhlen. Die zwei Auberginen-Hälften in Salzwasser für eine halbe Stunde einweichen. Währenddessen das zerkleinerte Auberginenfruchtfleisch mit dem Frischkäse, den Eiern, den kleingeschnittenen Tomaten, den gehackten Petersilienblättern und der kleingeschnittenen Paprika zu einem Teig verarbeiten. Nach der halben Stunde die Auberginen von beiden Seiten in einem Esslöffel Öl anbraten und mit dem Ei-Frischkäse-Gemisch befüllen und für 20–30 min bei 180 °C in den Backofen geben. Nun einen Esslöffel Olivenöl in eine heiße

Pfanne geben. Die gewürfelten Schalotten in der Pfanne glasig dünsten. Anschließend die gewürfelten Cherrytomaten dazugeben und ebenfalls anbraten. Nun die Schalotten-Tomaten Mischung mit Salz, Pfeffer, Oregano und Knoblauch würzen. Dann den Shirataki-Reis nach Anleitung kochen, abgießen und gut auswaschen. Den ausgewaschenen Reis in die Tomatensoße geben und verrühren. Das Wasser verkochen lassen und den Reis ziehen lassen. Nun die gefüllten Auberginen mit Tomaten-Shirataki-Reis servieren.

1214 kcal (5079 kJ) | 98 g F | 36 g KH | 48 g EW | 37 g B | Basenwert:





Rezeptverzeichnis

64 Rezepte für die Diätphase

65 Das Frühstück

- 65 Vital- und Eiweißshake
- 66 Frühstücksbrei zum Löffeln
- 66 Shake mit kaltem Tee
- 66 Shake mit Vitamingetränk
- 66 Shake mit Kaffee

67 Vorspeisen (Suppen)

- 70 Brokkoli Cremesuppe
- 71 Erbsen-Brokkoli-Suppe
- 72 Gemüsesuppe
- 73 Kalte Gurken-Minz-Suppe
- 68 Kohlsuppe
- 67 Tomatencremesuppe
- 69 Zucchinisuppe

75 Rezepte für möglichst schnellen Abnehmerfolg

- 75 Eiklaromelette mit Gemüse aus der Pfanne
- 79 Eiklaromelette mit Gemüsepüree
- 78 Eiklarrolle mit Spinatfüllung
- 93 Gemüse aus dem Backofen
- 81 Körniger Frischkäse mit Gurken-Karotten-Salat
- 82 Kühler Hüttenkäsesalat
- 84 Pikanter Harzer Käse Salat mit Gewürzgurken
- 89 Seitangemüsepfanne



- 90 Seitan asiatisch mit Zucchinispaghetti
- 92 Seitan-Kohl-Salat
- 86 Seitan nach Hähnchenart – Grundrezept
- 88 Seitanspieße
- 91 Seitan-Salat mit Joghurt-Dressing
- 77 Spargel-Champignon-Omelette
- 76 Spinat-Tomaten-Omelette
- 80 Tomaten-Rucola-Omelette
- 85 Überbackene Fleischtomaten
- 83 Zucchini aus dem Backofen mit Harzer Käse

95 Weitere Rezepte

- 107 Bohnenpfanne
- 102 Champion Tofu Lasagne
- 95 Frikadellen aus Tofu
- 108 Gebackene weiße Bohnen in Tomatensoße
- 98 Gefüllte Paprika mit Tofu
- 106 Gefüllte Rotkohlblätter
- 112 Kichererbsensalat
- 101 Konjak-Nudeln mit veganer Bolognese-Soße
- 113 Linsenbratlinge
- 96 Räuchertofu an mediterranem Gemüse
- 110 Roter Linsensalat
- 104 Tempeh gebacken mit mediterranem Gemüse
- 97 Tofu Burger
- 103 Tofugeschnetzeltes mit Champignons
- 100 Zucchinispaghetti mit Tofu Rosso und Rucolasalat

114 Rezepte für die Stabilisierungsphase

- 142 Aubergine gefüllt mit Shirataki-Reis
- 123 Bauernsalat mit Feta und Oliven
- 122 Bohnensalat mit Lupine und Oliven



- 118 Brot – basisch
- 130 Chili mit Lupine
- 134 Cremige Erdnuss Kürbis Suppe
- 136 Curry Blumenkohl mit Seitan nach Hähnchenart
- 146 Edamame & Mungobohnen Nudeln asiatisch
- 138 Gefüllte Zucchini mit Seitan nach Hähnchenart, Käse und Ananas
- 132 Gnocchi aus Blumenkohl und Mandelmehl mit Käse-Sahnesoße
- 145 Grüne Bohnen mit Feta
- 147 Hacksteak aus Sonnenblumenhack auf Salat
- 152 Hokkaidokürbispüree
- 117 Kichererbsen-Aufstrich
- 149 Klassisches Ratatouille mit Nudeln
- 115 Kokos-Mandel-Müsli mit Mandelmilch
- 139 Linsen-Dal
- 140 Linseneintopf
- 124 Linsen-Mango-Salat
- 126 Linsensalat auf Mozzarella
- 141 Linsensuppe
- 144 Nudeln aus Lupinen mit Tomatensoße
- 131 Pizza mit Blumenkohl-Käse-Boden
- 116 Porridge aus Mandeln
- 128 Räuchertofu mit Wokgemüse und Mandelsoße
- 125 Rotkohlsalat mit Berglinsen
- 121 Salat mit Spargel
- 127 Salat mit Tofu Würfel
- 151 Scharfer Mandelsnack
- 120 Schichtsalat mit Lauch
- 148 Schnelle Linsennudeln mit Avocado Sauce
- 137 Seitan nach Hähnchenart in Kokosmilch
- 150 Steckrübenpfanne
- 117 Weiße Bohnen-Aufstrich

Vegetarisch

Die 21-Tage Stoffwechselkur

– Das Original –

Kennen Sie bereits „Die 21-Tage Stoffwechselkur – das Original –“? Dann wissen Sie, wie hervorragend sie anzuwenden ist. Die Stoffwechselkur kann sich positiv auf Ihre Gesundheit auswirken und sogar Ihr Gewicht reduzieren. Für viele Menschen hat sich dadurch die Sicht auf Ernährung und teilweise auch auf das Leben im Allgemeinen verändert. Was ist das Besondere an der neuen vegetarischen 21-Tage Stoffwechselkur? Es wurde nicht nur gänzlich auf Fleisch und Fisch verzichtet, sondern es wurde auch vieles auf den neuesten Stand gebracht. Hier sind die wichtigsten Faktoren der vegetarischen 21-Tage Stoffwechselkur:

- › Die meisten Krankheiten, die wir kennen, entstehen in einem sauren Milieu, deshalb wurde bei der vegetarischen Stoffwechselkur darauf geachtet, dass jedes Rezept basisch verstoffwechselt wird. Eine gesundheitsfördernde, basische bzw. basenüberschüssige Ernährung sollte zu 70 bis 80 Prozent aus basischen Lebensmitteln und zu 20 bis 30 Prozent aus guten säurebildenden Lebensmitteln bestehen.
- › Eine neue Bewertung der Kohlenhydratlieferanten nach der glykämischen Last erlaubt es die Auswahl der Nahrungsmittel deutlich zu erweitern. Bei der glykämischen Last wird im Gegensatz zum glykämischen Index, nicht nur die Art der aufgenommenen Kohlenhydrate, sondern auch der tatsächliche Kohlenhydratanteil auf 100 Gramm Lebensmittel für die Bewertung des Einflusses auf den Blutzuckeranstieg berücksichtigt. Dadurch konnten mehr Rezepte entwickelt werden.
- › Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass bestimmte Nahrungsmittel günstig und andere eher ungünstig auf unseren Stoffwechsel wirken. Eine wichtige Rolle spielt die Bauchspeicheldrüse und das dort produzierte Hormon Insulin. Das Insulin reguliert den Blutzuckerspiegel im Körper und wirkt wiederum auf andere Hormone und Funktionen ein, wie z. B. die Gewichtsregulierung oder auch das Hunger- und Sättigungsgefühl. Es wurde sehr darauf geachtet, dass alle Rezepte den Blutzuckerspiegel niedrig halten, wodurch der Depotfettaabbau sehr positiv beeinflusst wird.
- › Der Darm spielt für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle. Die vegetarische 21-Tage Stoffwechselkur kann dazu beitragen, dass sich die Darmtätigkeit positiv verändert und somit auch Ihre Gesundheit.
- › Der Gehalt an Vitalstoffen in unseren Nahrungsmitteln hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich verringert. Ergänzende Vitalstoffe werden immer wichtiger – unsere Autoren erklären, warum.

19,95 €

ISBN: 978-3-9817776-1-1



9 783981 777611